

# Formation “Process Communication”

*Pour mieux se comprendre, mieux interagir et construire des relations de qualité*

## OBJECTIFS

- Comprendre les clefs d’une communication assertive et les leviers de motivation propres à chaque profil de personnalité, pour mieux interagir au quotidien.
- Mettre en œuvre des stratégies concrètes pour adapter sa communication, gérer les situations de stress et favoriser une posture constructive.
- Créer un climat relationnel apaisé et efficace, propice à la coopération, à l’engagement et à la performance collective.

## PROGRAMME (2 JOURNEES)

### 1 – Comprendre les différents types de personnalités

Découverte des 6 profils de la Process Com : besoins psychologiques, styles de communication, comportements sous stress, manière de percevoir le monde.

### 2 - Approfondir son propre profil de personnalité

Exploration de ses forces naturelles, ses leviers de motivation, ses comportements sous stress et ses besoins psychologiques.

### 3 - Adapter sa communication et prévenir les tensions

Expérimentation des différents canaux de communication, identification des signaux de stress chez les autres, ajustement de sa posture pour rester constructif dans les échanges, même en situation délicate.

### 4 - Renforcer la collaboration

Appropriation d’un socle commun de référence, prise de recul collective, développement de stratégies concrètes pour renforcer la qualité des échanges et construire une bonne dynamique relationnelle

## PÉDAGOGIE

**Des fondement solides :** une formation construite à partir du modèle éprouvé de la Process Communication, enrichie de nombreuses expériences de terrain en entreprise.

**Une pédagogie active :** alternance entre apports théoriques, expérimentations, jeux de rôles et échanges entre pairs.

**Une expérience collective forte :** un cadre bienveillant qui favorise les échanges, les prises de conscience et la création d’un socle commun propice à la coopération

## LES + DE LA FORMATION

- Un équilibre entre théorie et expérience : des apports issus du modèle Process Com, enrichis par une solide connaissance des enjeux relationnels en entreprise et de la psychologie du travail.
- Des mises en situation et jeux de rôle inspirés du quotidien professionnel et personnel, pour un engagement fort et une appropriation rapide et durable.
- Une synergie collective pour expérimenter, se soutenir et co-construire des pistes d’action durables, à l’échelle individuelle et collective

## Nous contacter :

www.nexhorizon.fr  
delphine.luginbuhl@nexhorizon.fr  
06 26 98 25 58

